

1. Аналіз отриманих результатів свідчить про те що, після впровадження оптимізованої ІТОП у експериментальній групі студентів спостерігалися позитивні якісні зміни показників функціонального стану.

2. Показники тестування по пробі Генча у експериментальній групі змінилися від $31,45 \pm 5,26$ до $82,58 \pm 4,75$ сек. у чоловіків і від $22,86 \pm 4,23$ до $72,34 \pm 5,42$ сек. у жінок. У контрольній групі відповідно – від $31,34 \pm 4,22$ до $34,56 \pm 6,25$ і від $21,06 \pm 5,76$ до $22,28 \pm 8,56$. При впровадженні оптимізованої ІТОП спостерігалось суттєве відрізнєння показників проби Штанге у експериментальній та контрольній групах досліджуваних на завершальній стадії експерименту у порівнянні із вихідними даними. Особливо відчутний приріст показників функціонального стану був на V курсі навчання. Це пов'язано з тим, що у експериментальній групі студенти виконували повний обсяг навантаження з аеробним спрямуванням, а також з застосуванням комплексу наведених дихальних вправ.

3. Наведений комплекс дихальних вправ можна рекомендувати для застосування у самостійній оздоровчій роботі студентів з метою покращення їх функціонального стану.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем дії дихальних вправ в оптимізованій індивідуальній оздоровчій програмі для студентів педагогічних вузів.

Література.

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания // Концепция развития галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: „Принт Хауз”, 2001. – Випуск 2. – С. 106–107.
3. Дубогай О.Д. Соціально-педагогічні і організаційні аспекти дослідження масових форм занять фізичними вправами в системі „сім'я – школа” // Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. „Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”. – Київ – Луцьк: Вежа, 1996. – С. 134–138.
4. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1997. – 270 с.
5. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 207 с.
6. Миланов А., Борисова І. Вправи йогів. – К.: Здоров'я, 1971. – 144 с.

Надійшла до редакції 21.04.2007р.

РОЗРОБКА КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП З УРАХУВАННЯМ ЇХ ПОПЕРЕДНЬОГО МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ

Веселова В.В., Підвальна О.В.
Міністерство України у справах сім'ї,
молоді та спорту
Національний педагогічний
університет ім. М.Драгоманова

Анотація. Стаття розкриває проблеми мотивації студенток спеціальних медичних груп до занять фізичною культурою у вищому навчальному закладі, підвищення

витривалості після виконання ними запропонованого комплексу фізичних вправ за допомогою підручних засобів у позалекційний час.

Ключові слова: спеціальна медична група, мотивація, витривалість.

Аннотация. Веселова В.В., Подвальная Е.В. Разработка комплекса физических упражнений для развития общей выносливости студенток специальных медицинских групп с учетом их предыдущего местожительства. Статья раскрывает проблемы мотивации студенток специальных медицинских групп к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении, повышения выносливости после выполнения ними предложенного комплекса физических упражнений с помощью подручных средств во внелекционное время.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, мотивация, выносливость.

Annotation. Veselova V.V., Pidval'na O.V. Development of complex physical exercises for development of the general endurance of students of special medical groups in view of their previous residence. Problems of motivation to physical culture lessons of high-school students were highlighted in the article. Raising of endurance results were exposed after complex physical exercises with dumb-bells that had been completed by students at the out-of-university time.

Keywords: special medical group, motivation and endurance.

Вступ.

Період, коли молодь закінчує школу і переходить до іншої діяльності, є дуже важливим. Великим психологічним навантаженням відзначається той проміжок часу, коли молода людина вирішує чим їй займатись у подальшому житті – піти працювати або навчатись з метою здобуття професії. Але, окрім зміни діяльності, випускники шкіл стикаються зі зміною розпорядку дня, оточення, збільшується фізичне і психологічне навантаження. Значна кількість студентів змінює сільську місцевість проживання на міську, що здійснює також свій певний вплив на них. Тому, головна мета роботи кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного педагогічного університету ім. Драгоманова – допомогти студентам підтримати своє здоров'я, покращити фізичну форму задля сприяння молодим вчителям у їх майбутній роботі.

Очевидним є той факт, що заняття фізичною культурою серед студентів, особливо серед тих, які мають значні проблеми зі здоров'ям і відносяться до спеціальної медичної групи, зміцнюють їх фізичний стан та повинні зацікавити їх до цього [2, 3, 5]. Тому важливим є не лише пошуки нових комплексів фізичних вправ, а також шляхи мотивування студентів до занять фізичною культурою.

Робота виконана за планом НДР національного педагогічного університету ім. М.Драгоманова.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашої роботи було розробити комплекс вправ з предметом для розвитку та підвищення загальної витривалості студенток спецмедгрупи.

Задачі, що вирішувались під час проведення дослідження:

1. Оцінити стан фізичної підготовленості студенток спецмедгрупи на початку та в кінці навчаль-

- ного року за допомогою системи тестів.
2. Розробити анкету та провести анкетування студенток, що брали участь у дослідженні.
 3. Розробити комплекс фізичних вправ з предметом для його виконання як домашнього завдання.
 4. Оцінити динаміку фізичної підготовленості до та після проведення експерименту.

У дослідженні взяли участь 46 студенток фізико-математичного, історичного та дефектологічного факультетів Університету. Дослідження проводилось протягом 2005-2006 навчального року.

На першому етапі роботи ми оцінили рівень фізичної підготовленості студенток, які вступили до педагогічного університету, за системою тестів фізкультурно-оздоровчого комплексу (ФОК) [1]. Дані результатів заносились до "щоденника здоров'я". Після проведення експерименту було здійснено чергове тестування з ФОКу з метою з'ясування динаміки результатів фізичної підготовленості студенток та ефективності запропонованого комплексу з предметом.

На наступному етапі нами було розроблено анкету та проведено анкетування студенток. Анкетування проводилось з метою вивчення соціального статусу, оцінки фізичного виховання в школі, мотивації до фізкультурних занять в Університеті і бажаної їх кількості протягом учбового тижня за розробленою нами анкетною, що складалась з 16 питань.

Результати досліджень.

На питання анкети відповіла половина тих студенток, що брали участь в експерименті. Ми з'ясували, що 48% опитаних студенток проживало до навчання у ВНЗ у сільській місцевості, а 52% - у міській. Майже 79% респонденток виховувались у родині, де двоє дітей.

Важливим є той факт, що лише 10% з них займалися спортом у школі і всі вони виявились міськими жителями. На думку студенток, оцінка фізичного виховання в школі становить в середньому 3,57 бали за п'ятибальною шкалою, що свідчить про низький рівень не лише цього предмету у школі, а й можливо, їх зацікавленості до цієї дисципліни.

На запитання про мету занять фізичною культурою у ВНЗ студентки відповіли, що вони займаються: для підтримки здоров'я, гарної фізичної форми, для відпочинку від учбового процесу. Одна студентка відповіла, що взагалі не бачить потреби у цій дисципліні. Бажана кількість занять, згідно з опитуванням, коливалась від 0 до 4, а в середньому становила 1,57 заняття на тиждень. Лише дві особи хотіли б займатись фізичною культурою 4 рази щотижнево, переважна більшість - всього 1 раз. Аеробіка, плавання, легка атлетика, спортивні ігри - це вибір рухової активності студенток, хоча переважна більшість зазначила у своїх анкетах аеробіку. Таким чином, проведене анкетування дозволило нам краще ознайомитись з соціальним статусом, попереднім місцем проживання студенток, а також мотивацією до занять фізичною культурою у ВНЗ.

Відповідно до задач дослідження на наступному етапі нами було розроблено комплекс фізичних вправ з додатковим предметом та проведено педагогічний експеримент. Додатковим предметом була звичайна пластикова пляшка (0,5 літра) - "гантель", яка в залежності від складності зусиль для виконання вправ та певних проміжків часу мала різне наповнення. Така розробка не потребує додаткових матеріальних витрат із скромного бюджету студента. На початку експерименту пляшка містила воду, для посилення фізичного навантаження через два місяці пляшку наповнювали сухим піском, а через наступні два місяці сухий пісок замінили на мокрий.

На початку експерименту комплекс з "гантелями" був показаний студентам і розучений з ними. Вони отримали домашнє завдання двічі на тиждень виконувати запропонований комплекс і кількість повторів кожної вправи 6-8 разів. Комплекс вправ було необхідно виконувати після навчання, удома.

Всім вправ комплексу склались з махів руками; підйомів рук з навантажувачем стоячи, лежачи; жим лежачи; випади; піднімання тулуба до прямого кута; присідання.

На початку комплексу передбачались вправи на гнучкість, наприкінці - дихальні вправи. Після закінчення експерименту ми отримали наступні результати, які вказані в таблиці 1.

Плавання є одним з найефективніших видів рухової активності для розвитку витривалості. Перебування тіла людини у "підвішеному" стані дозволяє органам і системам працювати у менш напруженому темпі, особливо це корисно тим, хто має хвороби опорно-рухової системи.

Не всі ВНЗи Києва та України мають у своєму розпорядженні для занять фізичною культурою і спортом плавальні басейни. Тому наявність басейну в НПУ ім. Драгоманова дозволяє студентам не лише підвищити рівень фізичної підготовленості та покращити своє здоров'я, а й в деяких випадках взагалі навчитись плавати.

З таблиці 1 видно, що студенти, які попередньо проживали у місті, після проведення комплексу з предметом покращили витривалість у плавальному тесті на 7,2%, а сільські - на 26,9%. Цей факт можна пояснити тим, що багато зі студентів, які проживали у сільській місцевості могли не мати можливості плавати у зв'язку із відсутністю відповідних водоймищ та басейнів. Тому, можливо, приріст результатів у цьому тесті для них є значно вищим. Також студенти з міста мали попередній результат у плаванні - 223 метра за 12 хвилин, а з села - 145, що становить майже 54% різниці.

Відомо, що витривалість визначається у різних формах [4]: загальна, силова тощо. Тому у тесті на віджимання від підлоги ми досліджували динаміку результатів саме у силовій витривалості. Впроваджений нами комплекс вправ з предметом (гантелями) розвивав і цю фізичну якість. З таблиці 1 видно, що результати сільських (9 разів) і міських (5 разів) студентів значно різняться, за цим тестом

Результати тестувань студенток спецмедгрупи з ФОКУ

Тест	Час проведення	Студенти, які проживали у сільській місцевості до навчання у ВНЗ	Студенти, які проживали у міській місцевості до навчання у ВНЗ
Плавання 12 хвилин (метр)	Початок експерименту	145	223
	Кінець експерименту	184	239
	Різниця	39 (26,9%)	16 (7,2 %)
Віджимання	Початок експерименту	9	5
	Кінець експерименту	11	7
	Різниця	2 (22 %)	2 (40 %)
Згинання тулуба лежачи	Початок експерименту	19	14
	Кінець експерименту	23	17
	Різниця	4 (21,1 %)	3 (21,4 %)
Стрибок у довжину з місця	Початок експерименту	159	141
	Кінець експерименту	163	144
	Різниця	4 (2,5 %)	3 (2,1 %)
Кидок м'яча	Початок експерименту	29	31
	Кінець експерименту	32	31
	Різниця	3 (10 %)	0 (0 %)

сільські жителі показували значно вищі результати. Це можна пояснити недостатньою руховою активністю студентів, що провели своє дитинство і юність у містах, з відсутністю можливостей (недостатньою кількістю спортивних клубів, секцій) і потреб у русі та зацікавленості займатись спортом. Після проведення експерименту різниця результатів сільських і міських студентів становила 57%, тобто значно покращилась у порівнянні зі студентами з села (на початку експерименту – майже 100 %). Про це свідчить той факт, що не зважаючи на однаковий приріст у 2 рази після проведеного комплексу, його відсоткова значимість відрізнялась. Так показники студентів з села збільшились на 22 %, а з міста – на 40 %.

Наступний тест – згинання тулуба лежачи, який показує розвиток силової витривалості виявив майже таку ж динаміку результатів, як і попередній. Приріст становив у студенток з сільської місцевості 4 рази (21,1 %), а з міста – 3 рази (21,4 %), тобто результати у відсотках зросли майже однаково, а за кількістю виконання цієї вправи відрізнялись на 1 раз. Загалом попередні показники сільських студентів переважали міських на 35,7 %, після закінчення експерименту - на 35,3 %.

Низький відсоток росту результатів у тестах: стрибок у довжину з місця і кидок м'яча (від 0 % до 10 %) може свідчити про те, що ці вправи визначають вибухову силу, а метою нашого експерименту було – розвиток витривалості, показники якої значно покращились протягом експерименту.

Висновки:

1. Проведене анкетування студенток визначило, що вони хотіли б покращити своє здоров'я та мати гарну фізичну форму за допомогою занять фізичною культурою, але в середньому займатись лише 1,6 рази на тиждень, хоча для підтримки рівня фізичної підготовленості на належному рівні необхідно займатись щонай-

менше тричі на тиждень.

2. Запропонований нами для домашнього завдання комплекс з предметом дозволив збільшити показники загальної та силової витривалості у плавальному тесті у студенток з міста на 7,2%, з села – на 26,9%, у віджиманнях від підлоги показники студенток з міста – збільшились на 40 %, а з села - на 22 %, у згинанні тулуба лежачи приріст становив у студенток з міста – 21,4 %, а з села 21,1 %.
3. Показники студенток з сільської та міської місцевості виросли після проведення експерименту майже однаково пропорційно попереднім результатам.
4. Розроблений нами комплекс може бути запропоновано для застосування студенткам спеціальних медичних груп інших ВНЗ як такий, що не потребує спеціального дорогого обладнання і є ефективним для покращення витривалості.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем загальної витривалості студенток спеціальних медичних груп.

Література:

1. Дубогай О.Д та ін. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спец.мед.групи.- Луцк, Настир.1995-218 с.
2. Карпюк І. Культура здоров'я і фізична культура в потребах студентів спеціального медичного відділення// Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат.наук. конф. – Тернопіль, 2003. С.-59-61.
3. Підвальна О.В., Євтушок М.В. Порівняльний аналіз розвитку координаційних здібностей студентів технічних та гуманітарних університетів/ Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - № 6, С. 80-82.
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.,2003.
5. Фандікова Л.О., Щербак Л.М. Мотивація до фізкультур-

но-оздоровчих занять у студентів спеціального відділення гуманітарних ВНЗ/ Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 6, С. 117-120.

Надійшла до редакції 21.04.2007р.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ РІЗНИХ РЕГІОНІВ СВІТУ

Волков В.Л.

Національний педагогічний
університет ім. М.П. Драгоманова

Анотація. У статті розглянуті особливості та узагальнений досвід організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів в умовах закордонних вищих навчальних закладів. Найбільший інтерес для організації вітчизняної системи фізичного вдосконалення майбутніх фахівців становить досвід Китаю, де на початкових курсах обов'язково передбачено вирішення завдань загальної фізичної підготовки, а на старших курсах здійснюється фізичне вдосконалення засобами спортивної підготовки.

Ключові слова: спорт, фізична культура, здоров'я, студент.

Аннотация. Волков В.Л. Особенности организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений разных регионов мира. В статье рассмотрены особенности и обобщен опыт организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов в условиях зарубежных высших учебных заведений. Наибольший интерес для организации отечественной системы физического совершенствования будущих специалистов представляет опыт Китая, где на начальных курсах обязательно предусмотрено решение задач общей физической подготовки, а на старших курсах осуществляется физическое совершенствование средствами спортивной подготовки.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, студент.

Annotation. Volkov V.L. The features of organization sports and sports improving students activity of higher educational institutions of different regions of the world. In the paper is generalized the features surveyed and the experience of organization of improving and sports activity of the students in conditions of foreign higher educational institutions. The greatest interest for the organization of domestic system of physical perfection of the future experts represents experience of China where on initial rates it is necessarily stipulated decisions of problems of the general physical preparation, and on the senior rates physical perfection by means of sports preparation is carried out.

Key words: sports, physical training, health, student.

Вступ.

Система сучасної вищої освіти спрямована на підготовку висококваліфікованого фахівця, який в умовах ринкової економіки здатен виконувати значні обсяги роботи без зниження якості та інтенсивності, а також повинний володіти високим рівнем розвитку психомоторних якостей, що у сукупності відображає модель вимог до фізичного та психічного здоров'я, загальної та спеціальної працездатності студента. Реалізація вказаних завдань у вітчиз-

няних вузах здійснюється фахівцями з фізичної культури та спорту в умовах загальних та спеціальних медичних груп, груп спортивного вдосконалення, а також спортивних та фізкультурно-оздоровчих секцій.

Однак, аналіз [1] результатів досліджень вітчизняних науковців свідчать про незадовільний стан фізичної підготовленості більшої частини сучасного студентства та постійне збільшення контингенту з послабленим здоров'ям як на початку, так в процесі навчання у вузі.

Професори Р. Раєвський та С. Канішевський [7] вважають таке становище наслідком неефективного функціонування системи фізичного вдосконалення студентської молоді, при чому ряд інших авторів [2, 3, 5, 9] наголошують на необхідності корекції механізмів управління в першу чергу шляхом перебудови умов організації вказаного процесу.

В такому випадку, аналіз закордонного досвіду вирішення вказаного завдання є передумовою реорганізації відповідної системи, яка дозволяє уникнути прорахунків і помилок, що були здійснені у інших країнах.

Дослідження проведено згідно зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темами 3.1.1. «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів» та 3.1.2. «Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»».

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: здійснити аналіз закордонного досвіду особливостей організації процесу фізичного вдосконалення студентів вузів засобами фізичної культури та спорту.

Методологічною основою дослідження є теоретичних аналіз та узагальнення досвіду практики щодо організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах закордонних вищих навчальних закладів країн – представниць Європейського союзу та Азійського регіону, а також Сполучених штатів Америки.

Результати дослідження та їх обговорення.

Концепція фізичного вдосконалення студентської молоді в Європі народилася з моменту появи перших університетів та лицарських академій і має багаторічні традиції та досвід.

Наприклад відомо [10], що у Польщі наприкінці XVII сторіччя в університетах фізичне виховання було обов'язковим, однак систематично займатися фехтуванням, верховою їздою, танцями та плаванням було дуже престижно, а відмова від занять фізичними вправами викликала ганьбу серед провідної молоді. Вказані види рухової діяльності з'являються у навчальних програмах Collegium Nobilium (1740) та Collegium Theresianum (1776), а наприкінці кожного року у вказаних вузах здавався відповідний екзамен.